



2月給食だより

令和8年 1月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は
「南南東」



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

2月のこんだて紹介



- 2月3日（火）節分こんだて…節分と関連のある食材を使ったこんだてです。こいわしのからあげと、大豆を使った五目豆を出します。
- 2月13日（金）バレンタインこんだて…2月14日（土）はバレンタインです。6年生からリクエストがあったガトーショコラを給食室で作ります！
- 6年生が家庭科の授業で考えてくれた給食のこんだてが出ます。栄養バランスがよくなるように料理や食材の組み合わせを工夫し、旬の食材を活かしたこんだてを考えてくれました。楽しみにしていてくださいね！

2月のこんだて

調布市の姉妹都市長野県木島平村より、しめじとえのきが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食 など	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	ごはん ★チキンチキンごぼう キャベツのみそ汁 オレンジ	○		ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、かつおぶし	こめ、でんぶ、あぶら、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ、だいこん、ネーブル
3火	野菜菜ごはん 小さいわしのからあげ 五目豆 ★そうめん汁	○	節分 どんどこ	ぎゅうにゅう、こいわし、だいず、こんぶ、とり、く、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、ごま、でんぶ、あぶら、こんにゃく、さとう、そうめん	のざわなづけ、●にんじん、●だいこん、しいたけ、こまつな
4水	★オレンジシュガートースト ★トマトポトフ マカロニサラダ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、だいず	パン、ざらめ、マーガリン、じゃがいも、マカロニ、エッグフリーマヨネーズ、さとう	オレンジビュレ、たまねぎ、●キャベツ、●だいこん、●にんじん、しめじ、セロリー、トマトジュース、トマト、きゅうり
5木	ごはん 鮭の西京焼き 肉ごぼうきんぴら ★なめこ汁	○	6年生が家庭科で考えた献立①	ぎゅうにゅう、たら、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、さといも	しょうが、ごぼう、しいたけ、にんじん、れんこん、グリーンピース、なめこ、だいこん、こまつな
6金	★カレーライス クルトンサラダ ★ココアプリン	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう、クルトン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり
10火	ミートドリア ベーコンとポテトのオニオンスープ れんこんのサラダ	○	6年生が家庭科で考えた献立②	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン	こめ、マーガリン、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、にんにく、セロリー、キャベツ、だいこん、レタス、れんこん
12木	れんこんと人参の炊き込みごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 ねぎのみそ汁	○	6年生が家庭科で考えた献立③	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とり、く、とうふ、わかめ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、もちごめ、あぶら、マーガリン、じゃがいも	にんじん、れんこん、にんにく、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ
13金	ポロネーズパゲッティ イタリアンサラダ ★ガトーショコラ	○	バレンタイン	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず、ハム、ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、パプリカ
16月	ごはん 豚肉とかぶの煮物 わかめのみそ汁 りんご	○	6年生が家庭科で考えた献立④	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きぬあつあげ、わかめ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぶ、じゃがいも	しょうが、かぶ、はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、しめじ、りんご
17火	★手作りオニオンペーコンパン ★ポークビーンズシチュー フレンチサラダ	○		ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、●にんじん、グリーンピース、セロリー、●キャベツ、きゅうり、コーン
18水	焼肉丼 韓国風のりサラダ ★ABCスープ	○	6年生が家庭科で考えた献立⑤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、みずあめ、でんぶ、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン
19木	★みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢かけ	○		ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、みそ、ちくわ、あおのり	うどん、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま	●だいこん、●にんじん、ごぼう、しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし
20金	たまごチャーハン ★油淋鶏 ウースタン	○		ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご、とり、く、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぶ	たまねぎ、●にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、ねぎ、●だいこん、こまつな、コーン、しいたけ
24火	ハヤシライス グリーンサラダ ★フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんでん	こめ、あぶら、こむぎこ、マーガリン、さとう、しらたまだんご	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、しめじ、トマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ぶどうジュース、みかん、バナナ、レモン
25水	マーガリンパン ポテトグラタン 野菜とコーンのソテー 鶏のきのこスープ	○		ぎゅうにゅう、とり、く、ちょうせいとうにゅう、ベーコン、とうふ	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、マーガリン	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、こまつな、パプリカ、コーン、しいたけ、しめじ、えのきたけ
26木	水菜のまぜごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え 冬野菜入りおすまし	○	6年生が家庭科で考えた献立⑥	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、さけ、かまぼこ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、ごま	みずな、キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー、かぶ、はくさい、ねぎ
27金	ナポリタン 洋風スープ 緑茶むしパン	○		ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、むしばんミックス、さとう、あまなっとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、●キャベツ、こまつな

6年生からのリクエストメニューには★印がついています。
地場野菜を使っている日には●印がついています。緑の仲間のらんを探してみてくださいね。